*Allegato B*

**RAGAZZINSIEME 2018**

**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO**

**Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

Comitato Territoriale UISP Grosseto in collaborazione con l'Associazione Terramare ed il Circolo Nazionale Festambiente di Legambiente

**Titolo Soggiorno:**

ECO-SPORTIVI IN ESPLORAZIONE: SURF, CANOA, TREKKING, ECOLOGIA E SANA ALIMENTAZIONE NELLE RISERVE NATURALI DELLA MAREMMA

**Illustrazione BREVE dell’esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc)** (MAX 5 RIGHE):

Soggiorno con attività educative e sportive all'aperto a stretto contatto con gli elementi mare, bosco e fiume. Laboratori didattici in aule attrezzate, osservazione delle stelle, uscite giornaliere di minimo ½ giornata per mezzo di mobilità sostenibile. Scuola di canoa, SUP e snorkeling presso il Parco Regionale della Maremma. Due escursioni all'interno di aree naturali protette per vivere l'avventura del trekking fluviale in sicurezza. Sana alimentazione con prodotti da agricoltura biologica a km zero.

**Illustrazione DETTAGLIATA dell’esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc):**

**CONOSCENZA DEL TERRITORIO**

**Visita al Parco della Maremma – Itinerario A5/A6 Faunistico Forestale**

Itinerario didattico dove è possibile trovare molte specie di piante tipiche della macchia mediterranea. Il sentiero attraversa il bellissimo bosco di sughere e roverelle secolari dove è facile incontrare branchi di daini. Attraverso la visita al Parco della Maremma i ragazzi entreranno in contatto con il territorio che li ospita scoprendone le bellezze e le peculiarità. La visita sarà anche un’importante occasione per apprendere l’importanza della tutela degli ecosistemi.

**PERCORSO NATURA**

Un itinerario costruito appositamente per valorizzare la natura presente intorno al nostro Centro e per dare la possibilità ai ragazzi di apprezzare da vicino le particolarità della macchia mediterranea e della campagna maremmana. Un percorso in cui i rumori della città e della vita quotidiano scompaiono come per magia, per far posto al suono melodioso del canto degli uccelli ed al fruscio delle fronde degli alberi mossi da vento. Una cartellonistica specifica permetterà di capire più approfonditamente alcune particolarità della fauna e della flora mediterranea, le curiosità della natura e alcune buone pratiche per ridurre l’inquinamento. Le soste previste sono tra le altre, il giardino delle farfalle, il compost, l’agorà dei mammiferi, le essenze odorose, la siepe mediterranea, la fitodepurazione, etc.

**ATTIVITÀ DIDATTICO EDUCATIVA**

**LA CASA ECOLOGICA**

Si tratta di una casa sperimentale in edilizia sostenibile realizzata nel contesto del progetto Abitare mediterraneo, dell’Università di Firenze, il cui scopo è ideare, ricercare e testare metodologie costruttive innovative, ecocompatibili e a basso consumo energetico, pensate e realizzate per rispondere alle caratteristiche climatiche tipiche del Mediterraneo. L'edificio è totalmente autosufficiente dal punto di vista energetico ed è stato costruito su due piani, simulando la ristrutturazione di un edificio preesistente di cui è stata conservata una parte in edilizia tradizionale (una stanza del piano terra) e sono state aggiunte due stanze in edilizia in legno (una stanza del piano terra e tutto il primo piano). All'esterno l'edificio ricorda, in tutto e per tutto, un podere tradizionale della pianura maremmana, ma in realtà è un concentrato di tecnologie avanzate che massimizzano il risparmio e l'efficienza energetica: pannelli fotovoltaici, solari termici, coibentazione delle pareti, pavimento radiante, ventilazione forzata, ecc.

I ragazzi potranno visitare la mostra “ENERGIA INTELLIGENTE”, percorso tecnologico sulle Energie Rinnovabili e i Mutamenti Climatici con prototipi, pannelli e impianti funzionanti.

**INFRASCHIAMOCI (CACCIA AL TESORO INTORNO AL CENTRO “IL GIRASOLE** “).  
Attraverso uno dei giochi più comuni si testa il grado di conoscenza dei ragazzi in tema di natura e ambiente. I bambini distribuiti in squadre cercheranno di scovare il tesoro (un premio inerente al tema) ma per farlo dovranno conoscere bene la flora e la fauna attorno a loro. Ogni tappa del gioco prevede domande di carattere naturalistico, ogni risposta corretta porta sempre più vicino al ritrovamento del tesoro e contemporaneamente alla conoscenza del territorio.

**COSTRUZIONE DI OGGETTI CON MATERIALI RICICLABILI**

I rifiuti, come bottiglie, scatole di cartone, lattine… con un po’ di creatività possono essere riutilizzabili per costruire giocattoli o oggetti utili, come ad esempio fiori di carta, bambole riciclate in plastica, origami ecc.

**IMPARIAMO AD ORIENTARCI: 5 SENSI A DISPOSIZIONE**   
Un laboratorio interamente dedicato alla conoscenza dell’ambiente circostante attraverso l’utilizzo di tutti i sensi a disposizione dell’uomo. I ragazzi impareranno ad utilizzare la bussola, l’anemometro, quindi, i nomi dei venti. attraverso alcuni cartelli specifici e l’osservazione diretta impareranno a riconoscere le tracce di alcuni animali che possono aiutarci nell’orientamento.

**DAL FIORE AL MIELE**

Un laboratorio “conosciamo il mondo delle api e il processo di produzione del miele”.

Osservazione e studio dell’arnia e dello smielatore e costruzione di un alveare artificiale con materiale di recupero.

**ORTA’PORTER**   
Cosa sono le piante? Cosa vuol dire agricoltura biologica? Alla scoperta dell’orto con la costruzione del piccolo orto portatile. I ragazzi potranno piantumare e raccogliere le verdure di stagione a disposizione dell’orto biologico situato nel terreno vicino la struttura.

**PROTOTIPI ECOLOGICI**   
L’energia verde, rappresentata da quella del sole, del vento, e dell’acqua, può essere impiegata anche nella produzione di prototipi. Attraverso l’utilizzo di piccoli pannelli solari, dinamo, materiali riciclabili come cartone, plastica, etc, si impara a conoscere le potenzialità delle fonti rinnovabili. I ragazzi con l’aiuto degli operatori realizzeranno oggetti e giochi “in movimento” animati da piccoli pannelli solari.

**OSSERVAZIONE DEL CIELO**   
Le serate astronomiche sono mirate all’osservazione del cielo. I ragazzi potranno per mezzo di telescopio, binocoli e ad occhio nudo imparare a riconoscere gli i corpi celesti che sono nell’universo. La serata prevede un'introduzione dal titolo “Passeggiando tra le stelle” gli argomenti trattati saranno: il sistema solare, le stelle, le galassie, il cielo di questa sera.

**Giochi e varie:**

- Attività gioco di presentazione e conoscenza, da effettuare il 1° giorno

- Giochi da campo e di gruppo

- Visione di film e animazione serali

- Documentari animati

- Preparazione dello spettacolo di fine campo

**ATTIVITA’ SPORTIVE REALIZZATE DALL'ASSOCIAZIONE TERRAMARE E DAL COORDINAMENTO ACQUAVIVA UISP**

L’Associazione “Terramare” (affiliata UISP) non ha scopo di lucro e svolge attività sportiva e di utilità sociale. Combinare lo sport con la salvaguardia ambientale e la promozione sociale, cercando di educare le persone e, più nello specifico, i giovani all’attività motoria e all’esplorazione del territorio, in completa armonia con l’ambiente circostante, è la sfida più importante di Terramare. Assieme al Coordinamento Acquaviva UISP, Terramare organizzerà delle lezioni specifiche per l'apprendimento ludico delle discipline sportive qual, a titolo esemplificativo, il surf da onda, la canoa, il SUP e lo snorkeling. Il tutto avverrà all'interno del Parco Regionale della Maremma nella bellissima spiaggia di Marina d'Alberese osservando le norme di sicurezza previste dai protocolli UISP per lo sviluppo delle attività acquatiche. A completamento della proposta sportiva sono state inserite due escursioni in ambiente fluviale (Valle del torrente Farma e del fiume Ombrone) nell'ambito delle quali verranno realizzati dei laboratori per sviluppare le capacità esplorative dei ragazzi e un approfondimento sulle tecniche di salvamento in ambiente fluviale.

**Periodo soggiorno:**

Arrivo lunedì 18 giugno 2018 partenza domenica 24 giugno 2018

**Luogo/struttura di svolgimento dell’esperienza:**

Centro per lo Sviluppo Sostenibile di Legambiente “il Girasole” in località Enaoli – 58010 Rispescia (GR) – tel 0564 48771 fax 0564 487740 – info@legambienteilgirasole.it – [www.legambienteilgirasole.it](http://www.legambienteilgirasole.it/).

**Fascia d’età dei partecipanti** (indicare ciascun anno di nascita – max una fascia di 4 anni):

ragazzi di una fascia di età compresa tra 9 e 12 anni

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo: 15

Numero massimo: 20

**Rapporto operatori/ragazzi:**

Educatori iscritti al registro nazionale Legambiente nel rapporto di 1 educatore ogni 10 ragazzi

3 Istruttori Tecnici educatori SURF/SUP e Canoa UISP iscritti all'albo Nazionale UISP

2 Guide Ambientali Escursionistiche Toscane

**Referente Soggiorno:**

*Referente:*

*Nome e Cognome:* ***Nunzio Gabriele D’Apolito***

*Tel. 056448771*

*Cell*

*Mail: n.dapolito@festambiente.it*

*Nome e Cognome:* ***Alberto Barazzuoli***

*Segreteria Comitato Territoriale UISP Grosseto*

*Tel. 0564 417756*

*cell. 328 1006697*

*Mail: grosseto@uisp.it*

**Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo (**tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.) dividere secondo le presenti voci di spesa:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| *Causale* | *Importo* |
|  |  |
| Vitto e Alloggio | € 4.200,00 |
| Operatori | € 2.000,00 |
| Materiale | € 100,00 |
| Costo tesseramento/iscrizione | € 120,00 |
| Trasferimenti | € 756,00 |
| Escursioni e Visite | € 100,00 |
| Organizzazione | €727,00 |
|  |  |
| **Totale** | **€ 8.003,00** |
|  |  |
| **Quota individuale** | **€ 400,00** | |

Il costo delle escursioni e visite è stato conteggiano nella voce di costo trasferimenti

**Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:**

* SURF da onda
* Stand Up Paddle
* Canoa Sit on Top
* Trekking fluviale
* Snorkeling
* Laboratorio di esplorazione del territorio e valutazione condizioni meteo-ambietali
* Tecniche di salvamento in ambiente acquatico.

**Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana)**:

Il Centro di Legambiente ha fatto dell’alimentazione **sana e naturale** il suo punto di forza: dispone di un ampio ristorante specializzato in piatti tipici tradizionali, preparati con l’esclusivo utilizzo di **prodotti biologici e naturali di filiera corta**, **segue la stagionalità delle produzioni orto-frutticole per offrire agli ospiti la possibilità di un soggiorno sano con tutto il sapore delle produzioni agroalimentari maremmane di eccellenza.**Non sono previste bevande tipo coca cola, aranciata ecc. ma solo acqua minerale naturale o frizzante e succhi di frutta biologici. L’acqua potabile viene trattata, purificata e servita solo in caraffe di vetro, eliminando le acque minerali in bottiglia (bottiglie di plastica, altamente inquinanti).  
La cucina è curata da personale specializzato ed il menu, uguale per tutti tra i ragazzi e gli educatori, è studiato in base all’apporto calorico giornaliero. Particolare cura e attenzione verrà posta per i vari problemi alimentari: intolleranze, allergie, celiachia (osserviamo un protocollo preciso approvato all’USL per la somministrazione dei pasti alle persone celiache).

In particolare prevediamo:

**PRIMA COLAZIONE**: colazione all’italiana: caffè d’orzo, cioccolata equosolidale, latte fresco di Maremma, dolci casalinghi cucinati dai nostri cuochi, pane (con farine bio e locali), miele (bio e locale) marmellata (vari gusti biologiche), yogurt bio, succhi di frutta biologici, cereali bio e frutta di stagioni.

**SPUNTINO METÀ MATTINA**: frutta fresca di stagione.

**MERENDA METÀ POMERIGGIO**: prodotti a scelta tra acqua, succo di frutta, latte, tè freddo, pane e marmellata, pane e pomodoro, o in alternativa pizza, schiaccia ecc.…Tutti prodotti bio e locali.

**PRANZO O CENA**: un primo, un secondo, un contorno, frutta/dolce, acqua.   
Menù tipo: pasta al ragù, pollo bio ai ferri, verdure di stagione bio - frutta mista di stagione bio – Oppure sempre a titolo esemplificativo: passato di verdura, patate e carne bianca bio, frutta mista di stagione.

Il dessert della casa, crostate di marmellata, pinolata ecc cucinate dai nostri cuochi, o in alternativa una coppa mista di gelato biologico. Il dessert verrà servito solo a cena, a giorni alterni. Per una cena proponiamo la pizza preparata dallo chef.

**PRANZO AL SACCO PER LE USCITE**: due panini farciti, frutta, acqua, succo di frutta.

Tutti i pasti verranno serviti con stoviglie di coccio e/o biodegradabili.

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti sul corretto uso della telefonia cellulare, anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana;**

Visione dei filmati del progetto “Usare ma non farsi usare” nato dalla collaborazione tra il LaREA e il settore “Protezione dall’inquinamento elettromagnetico” che in ARPA FVG si occupa di radiazioni non ionizzanti, con l’obiettivo di sensibilizzare il maggior numero di persone, in particolare le fasce più giovani, sull’inquinamento elettromagnetico e il corretto utilizzo di cellulari, smartphone e tablet.   
Per favorire il corretto uso dei dispositivi di telefonia cellulare, durante il soggiorno l’utilizzo dirà sarà concentrato soltanto in due momenti specifici della giornata, dopo pranzo e dopo cena, in modo da permettere ai ragazzi di mettersi in contatto con le loro famiglie.

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all’eccessiva esposizione a radiazioni UV anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana**:

Le attività proposte si svilupperanno esclusivamente durante le ore più fresche del mattino e del pomeriggio. La fascia orario più calda che va dalle 12.30 alle 14.30/15.00 saranno destinate al pranzo in struttura con cibo da agricoltura biologica e km zero nonchè al relax. Al fine di sensibilizzare i ragazzi e gli operatori sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV, tutte le attività all'aria aperta saranno accompagnate da focus informativi su tali rischi e sulle precauzioni da prendere. Non solo ma ai partecipanti durante le attività in acqua saranno date delle mute specifiche per ridurre al massimo l'esposizione al sole. L'utilizzo della crema solare prima di ogni attività ludico-sportiva rimane un punto cardine di tutto il soggiorno, così come l'utilizzo dei cappellini e la dotazione di scorte d'acqua per l'approvvigionamento idrico.

**Attività proposte per il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi nelle fasi di accoglienza e dei saluti:**

Fase di accoglienza: ricevimento genitori e ragazzi, controllo della documentazione, piccolo buffet di benvenuto, presentazione degli operatori ed istruttori UISP/Terramare/Legambiente. I genitori saranno accompagnati in una visita del Centro con illustrazione delle sue specificità e dei numerosi percorsi didattico divulgativi presenti nelle aree esterne della struttura. Tali percorsi verranno proposti ai ragazzi durante la settimana di soggiorno. Inoltre gli operatori informeranno i genitori su come mettersi in contatto sia con la struttura che con i ragazzi. Seguirà il controllo dei valori in moneta e altri oggetti di valore in possesso dai ragazzi. Verranno fornite informazioni dettagliate sul programma del soggiorno e infine verranno realizzati giochi di conoscenza.

Fase dei saluti con la presenza dei genitori: a partire dalle ore 14,00, in una sala appositamente attrezzata, verrà organizzato la “Festa dei Saluti” con la proiezione delle foto realizzate durante il campo e dei momenti salienti del soggiorno, con un momento di racconto dell’esperienza da parte dei ragazzi e la consegna delle foto su supporto digitale.

**Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all’esperienza/soggiorno**

Accessori

N° 1 Zaino o borsa da viaggio

N° 1 Zainetto per gite ed escursioni

Un paio di occhiali da sole

Biancheria intima

N° 7 Mutande

N° 3 Canottiere

N° 5 paia di Calzini

Calzature

N° 1 paio Ciabatte in gomma per piscina/doccia

N° 1 paio Scarpe da ginnastica/trekking (possibilmente alte, sopra il malleolo)

N° 1 paio di Sandali

N° 1 paio di Scarpette in gomma per il mare

Abbigliamento e Biancheria per il bagno

N° 1 Pigiama pantalone/manica corta

N° 1 Pigiama pantalone/manica lunga

N° 2 Costumi da bagno

N° 1 Cappellino con visiera

N° 1 Accappatoio

N° 1 Telo da spiaggia

N° 1 Borraccia da almeno 0,75 cl

**Programma dettagliato**

**1° giorno (**attività/programma della giornata e orario di arrivo partecipanti; descrizione di specifiche attività di benvenuto con i genitori se previste):

*A titolo esemplificativo:*

attività previste nella mattinata; ora prevista per il pranzo; attività pomeridiane; ora prevista per la cena; eventuali attività dopo cena. Dal 2° giorno prevedere orario sveglia e colazione

Arrivo dei partecipanti dalle ore 14.00 presso il Centro per lo Sviluppo Sostenibile di Legambiente “Il Girasole” Loc. Enaoli.

Accoglienza e Check-in.

Visita al centro e PERCORSO NATURA e VISITA ALLA CASA ECOLOGICA per prendere contatto con la realtà circostante.   
Giochi di socializzazione e di conoscenza, divisione nelle camere, definizione delle regole.   
Cena in struttura

Attività ricreative serali: giochi, film ecc.

**2° giorno**:

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento presso la spiaggia di Alberese, all’interno del Parco Regionale della Maremma, con gli operatori per effettuare attività di SUP e canoa con gli istruttori Terramare UISP

ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Trasferimento ad Alberese, visita al Parco della Maremma – itinerario A5/A6 e merenda  
ore 18:00 Rientro al Centro IL Girasole

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale visione dei filmati del progetto “Usare ma non farsi usare”  
ore 22:30 A dormire

**3° giorno**:  
ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento a Torniella per il trekking ai Canaloni sul Torrente Farma con prove di soccorso

fluviale – rientro alle ore 18 (pranzo e merenda al sacco)

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con laboratori o giochi.

ore 22:30 A dormire

**4° giorno:**ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento presso Paganico, trekking Paganico – Sasso d’Ombrone, pranzo al sacco e a seguire soft rafting sul fiume Ombrone tratto Sasso d’Ombrone – Paganico (merenda al sacco) – rientro alle ore 18:00

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale OSSERVAZIONE DEL CIELO

ore 22:30 A dormire

**5° giorno**:  
ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Attività di laboratorio all’interno del centro Il Girasole IMPARIAMO AD ORIENTARCI: 5 SENSI A

DISPOSIZIONE

ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Attività di laboratorio all’interno del centro Il Girasole COSTRUZIONE DI OGGETTI CON MATERIALI

RICICLABILI

ore 16:30 Merenda

ore 19:30 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con laboratori o giochi.

ore 22:30 A dormire

**6° giorno**:  
ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Attività di laboratorio all’interno del centro Il Girasole INFRASCHIAMOCI – CACCIA AL TESORO

INTORNO AL CENTRO IL GIRASOLE   
ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Attività di laboratori all’interno del centro Il Girasole DAL FIORE AL MIELE – ORT A’PORTER

ore 16:30 Merenda

ore 19:30 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con laboratori o giochi.

ore 22:30 A dormire

**7° giorno** (attività e programma della giornata e descrizione dettagliata del momento conviviale e di condivisione con i genitori) :  
ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Verifica del soggiorno e chiusura del diario.  
ore 12:30 Pranzo  
ore 14.30 “Festa dei Saluti” con i genitori

ore 15:30 partenza